

豚の白ワイン煮込み

■工程

①具材をカット → 炒める → 調味料等と合わせて煮込む → 調味 → 盛り付け

■ポイント

煮込み時間は汁気にとろみを感じるまで。その後、味を馴染ませるために一晩おくとより美味しくなる。

●豚の白ワイン煮込み

■1人前■

- ・豚肉 肩か腿 150g 塩重量の1.5%
- ・強力粉 適量
- ・季節野菜 適量
- ・ミニトマト（缶詰でも可） 2～3個
- ・玉ねぎ 1/4個 みじん切り、もしくは千切り
- ・オリーブオイル
- ・ニンニク 1片
- ・アンチョビ 小1
- ・白ワイン ひとひた
- ・ブイヨン ひとひた
- ・塩・胡椒・醤油 少々
- ・小麦粉+バター 大2+20g
- ・黒胡椒、パセリ、粉チーズ 適量

- ① 豚肉に塩をし、油身に切り込みを入れ、赤身に強力粉をまぶし、油身から焼く。
- ② 焼き色がついたら、豚肉を取り出し、ニンニクを加熱し、アンチョビを溶かす。
- ③ ②で玉ねぎ・ミニトマト・季節野菜を炒める。
- ④ 豚肉を戻し、白ワイン→ブイヨンをそれぞれ吸わせるように強火で煮る。
- ⑤ 塩胡椒・少量の醤油で味を整える。
- ⑥ 仕上げに小麦粉
- ⑦ 小麦粉バターを加え、とろみをつけて出来上がり。